幸福的法则

[日]丸山敏雄
于航 译

幸せになる法則

正直之人方能把握幸福


译言古登堡计划

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

[日] 丸山敏雄

幸福的法则

于航 译

幸せになる法則

正直之人方能把握幸福



译言古登堡计划

版权信息

书名:幸福的法则

作者:[日]丸山敏雄

译者:于航

中信出版集团制作发行

版权所有·侵权必究

第一章
人生的主角

万人幸福之道

让人随时随地都能够获得幸福，且任何时候都不失偏颇的“万人幸福之道”，简单说来就是以下三点：

明朗：即乐观、开朗。

爱和：即和谐的人际关系。

喜动：即愉快地工作。

更进一步来说，还有一点：

纯粹：即坦诚、直率的心境。

就是顺其自然，毫不拘泥，不要心存不满，经常保持一种澄净、一尘不染，毫不松懈的心态。

做到以上几点并且能坚持不懈的话，便会彻底地领悟到：人生在世竟然如此快活；从前那些“人生苦短”的想法竟然如此愚蠢。实际上，人世是一片美不胜收、欢乐无边的净土。有时候，我觉得这个世界如同是一个以地球为舞台、以宇宙为幕布的剧场，演绎着各种有趣、怪异的情节。而我们自己就是这场大戏的主角，尽情地舞出精彩人生。

感恩之心是幸福的入场券

倘若你觉得与幸福无缘，便要从明天开始，去感谢你的身体，从脸部直到每一根发丝。

但这是所为何故呢？因为如此便是在感谢赋予你身体的人。那么，究竟是谁人赋予了你生命？那便是你的父母。所以，要对你的父母心存感激。

对我们自己的身体心存感激的同时，还要对欣然面对发生在我们身边的一切。你身边发生的事情，不管是什么，都欣然面对。

如此，你便会坦荡如水。流水虽会一时浑浊，但随着时间流逝，终究会清澈见底。

当你试着以这样的心态去面对生活的话，不幸便会离你而去了。

这时你便会觉得，天地都只为你一人的幸福而动。人生便是一出上天导演的大戏，主角便是你自己。这出戏的背景，是运转不息的地球和宇宙，而你，站在舞台的正中央。

所以，不要总是忿忿不平，不要总是牢骚满腹。当你满心欢喜、竭尽全力去打拼的时候，你就会发现，地球作为你人生舞台的背景，正以你为中心，运转不息。让我们以一颗感恩之心去面对一切吧！

平常心

所谓平常心，便是心无所想，不存杂念，不拘泥于物、不深陷于欲，不对任何人怀恨在心，没有扭曲、也没有隐瞒，有时候，甚至是悄然无声的。仿如清净无垢、万里无云的天空；又似是拭擦干净的明镜、清澈见底的溪水——平常心便是如此的心境。

这就是所谓的“真心”、“本心”、“常心·恒心”还有“至心”（至高无上之心）。

若能够以这样的心态去面对身边发生的一切，便可以清清楚楚地了解事态的进展，以及它是怎样一件事（其深层意义如何），该怎样去做，甚至事态的发展方向等都一目了然了。

如此，每天都会出现在生活当中的诸多现象与事物，一一去实践、去尝试，久而久之，范围逐渐扩大，面对日常生活中出现的各种状况，便都能够应对自如了。

顺其自然

日本有这么一句谚语"倘若无理能走遍天下，那道理就得隐居山林"。所以说，在现实当中，无理行事必然遭受挫折，只有遵循道理才会有好的结果。

暴力是无理行事的极端，就是"一口气得出结果"。这样做乍一看好像是走了捷径，解决了问题。但实际上问题并没有最终解决，所以这片大地上才会争端不断，战乱不休。

道法自然。自然中没有无理，没有强行。虽然自然界的枝枯叶朽，人世间兴衰无常，成败难以预料，看似无常，但实则世间的一切全都在遵循一定的规律推移、变化。

绝对遵循自然规律，要用无比宽广的胸怀去执行这一大道方针。用具体的例子来概括就是："好的、是的"这一句话。说一声"好的"然后准备包容一切，当你能够毫无偏见地去包容天地万物的时候，你便已经达到了所谓的圣人才能达到的境界。

这便是明朗的极致，爱和的至境。明朗与爱和，将一切无谓的纷争彻底根除。

终于，你进入了至高无上的境界，真正的幸福也离你不远了。

心唯有"诚"

人，原本就是由真诚组成的物体，从外表看来有棱有角，内心却满是热血与真诚。

日本人都有一颗火热、真诚的心。最有代表性的东西，便是日本的国旗。

有些人看似其貌不扬，甚至有些邪恶猥琐，却有一颗火热的心，在骨子里是一个高尚的人。又比如某些容器，虽然表面粗糙，却是金玉其中。

对公司老板来说，如果下点功夫去培养一下那些与众不同的员工的话，就能使其成为优秀的人才。

一切的一切，都在每个人的心里。“诚”是代代相传、继承下来的东西。其实，每个人的心底，都充满着“诚”这种物质。

于是乎，我们应大声言“是”，运用“诚”这个武器大胆突进。以坦白、率直的情怀去面对，“诚”便会跃然而现。

率直

无为的实践。不在乎生活上的一切，没有迷惘、没有烦恼、开朗豁达，如儿童般天真烂漫，如天使般纯真无邪。人类诞生之初，日本人的祖先移居到这个岛上时，就是如此，动植物的生活亦是如此，只是遵循自然的法则，没有一点造作。

归于率直、纯情无垢。我们需要的仅仅是一种如玉般纯洁无瑕的心态。

我活着。活着便要呼吸。呼吸便是与宇宙的交融互通。其过程如同与一家大银行交易，而这家大银行拥有无限的资产。

事实上，我已经不是小我，我的生命已经与宇宙相通，已经没有任何疾病能够威胁到我的生命，既无恶习，亦非穷困潦倒，更加没有烦恼。

当这种感觉渐渐地变得切实起来，你就会觉得你身边发生的一切变化简直都是奇迹。

如流

摈弃心中的虚伪、忧虑与自寻烦恼，心有所想便付诸于言，心有所悟便付诸于行——心言一致、志行相协。不隐藏真心，对自己诚实，这是通常意义上的正直。

不单单要对自己诚实，还要体察身边其他人的情况，心系他人。不该说的话断然不说，毫无价值或是徒费气力的事，就应该把它抛到九霄云外。

让头脑、喉咙与胸腹都变得空空荡荡、清澄透明、豁达无碍，如海一般深邃、天空一般广阔。不畏惧，也不逃避退缩，知足、长乐。无须忍耐，更无须忍气吞声，只要与人和气，专心工作就足够了。

就算被踩了脚也毫不介意，甚至反过来向对方道歉。正因为知道法律的神圣，才甘于贫穷，粗茶淡饭也甘之如饴，反正不会营养失调，更不会因此而丧命。

放下矜持、让自己能够顺应万境，自由奔放、坦坦荡荡，如行、如流。持而不执、至而不止，这才是正直的最高境界。

原态存在

“存在”的“存”与“在”二字都是“有”的意思，万物皆以其固有的形态存在。事物在时间与空间交汇的宇宙间的某一点上，以其本来面目示人——我们称其为“有”。

可是，存在的方式何在呢？存于“完”，在于“全”，没有丝毫不足，更没有任何多余，笔直而又充盈。

事物以其本来面目示人，我们便称之为存在。道教称之为“无”，佛教称之为“空”，而在实践伦理的世界中，我们称之为“明朗”。如玉般透澈，像万里无云的晴空一样纯正，清澈且美丽，就这样，一切的一切，皆是为了存在而存在。

花朵在花的世界，以花朵的形式存在；石头在石头的世界，以石头的形式存在，花就是花；石就是石。男人就是男人，所以作为男人出现；女人就是女人，所以作为女人出现。父尽父责，母尽母职，所以能够为人父母。

万物万象，万事万端。但凡显界（有具体形态的世界）的事物，悉数以其本来面目存在于世，除此之外，更无其他。所以，存在即为绝

对。

一切皆为善

一切皆为善。以善为善则无不满不忿，无不满不忿则充盈富足。如此，我们的人生也将变得充实起来，我们肉体作为其载体亦随之充盈，与此同时，作为我们肉体依托的环境亦随之变得更加丰富多彩。

世间万物，其本质是完全，其表象是完美。是人，用完美的眼光审视它，完善它。真正的人，应该有一个完整的人生蓝图。人生，就是将我们生存着的这个世界完全接受，并融入其中。

当人们试图将已达至境的事物装扮得更加完美时，不幸便因此而生了。

看看野地中的鸟吧，不纺亦不织，光着身子，却从未没听说野鸟会被冻死。再看看大海里的鱼吧，无田地亦无谷仓，也未见过鱼会饿瘪了肚子被冲上海滩。在完美大自然的怀抱中，既没有饥饿，也没有寒冷。

在美丽的大自然这个舞台上，不会有拖欠工资的事情发生，也不会有分配不公，人人都心怀坦诚，就如同十五的满月，圆圆满满，毫无缺憾。

我的心灵才是至宝中的至宝

天地间只有人心才是唯一的。

衣服要妥善保管，人的身体，每天也离不开吃饭饮茶，这样才能维持其机能。那么，对心灵的保养、磨练，亦不应该有丝毫松懈。

仅仅是供给心灵养分还远远不够，还要对其进行修整、磨练，不能有丝毫怠惰。我们的心灵也许会模糊不清，也许会暗淡无光，甚至还有可能出现损伤。然而这一切，没有回头路可走，我们能做的，只有坦然处之。

古往今来，天上人间。难道不是只有心灵才是唯一的至宝么？用物、用钱都难以换得的东西，难道还不是我们唯一的宝物么？

进一步说来，就算是不精心滋养，不用心呵护，也万万不能使其玷污、受损。

我们的祖先经过了千百年，传了一代又一代，而我们还要将我们的心灵传给我们的儿孙，世世代代、万年亿年，与日月光华同在。我们的心灵虽然属于我们自己，却又不完全属于我们自己。我们拥有心灵这个至宝，却又不好好珍惜，这是何等的不负责任！

不获皆因不取

事物总是以其本来的面目呈现于世，成其能成之器，为其能为之事。

不成功皆因不为；无有皆因人不使之有；而不获皆因人不取之。

赚钱与否也是取决于人们是否让你赚钱，如果你不顾及对方的感受，即使赚到了钱，也是一时之利，过不了多久，到手的利益也会离你而去。如果即使蒙受损失也能坦然面对，那么总有时来运转的那一天，到时候即便你不想盈利都很难。

敬人，则人敬己；藐视他人，则为人所不齿；自恃之人，往往遭人轻视。

怨人，则人怨己；爱人，则被人爱；厌人，则为人所恶。

站在一个视野足够辽阔、且时间足够久远的视点去审视这个世界，你就会发现，这个世界的功过得失评价系统竟是如此的公平细致，然而这一切，都不是人类所能左右的。

进则善

动物依靠天赋行动，我们称之为本能。

人类的有些活动也是凭天赋本能而为之，其中自由自在不受拘束的部分我们称之为“本性”。

是本性，决定我们到底是向左还是向右，前进还是倒退，决定我们是与充满喜悦的光明面相向而行，还是跌入满是悲伤的黑暗面。

前行则欢乐无限，无尽的一面尽是那至美无尚的幸福天地；后退则是无尽的悲伤困苦，无边无际的将尽是那无穷的悲哀与愁苦。

前进好似建设。万众一心，在一个无限光明的场所，无休无止，没有止境，也没有任何阻碍，最完美的“善”不过如此。后退是一种破坏，其中满是无限的悲伤，且停滞不前，是绝对的“恶”。

这两种对立纵横交错，因而人世间的万事万象、无限变换都包含其中，呈现其美，编织着形色万物。

悲喜、晴阴、明暗、软硬，千变万化，永远不会滞留于过往，上天导演的大戏无限地延续着。

改造环境

在伦理的实践当中，绝对不会因为宗教信仰、思想、身份、职业与年龄等的不同，把人分为三六九等，更不会因为以上的不同而产生任何障碍。上天赋予我们劳动与快乐的权利，在伦理实践中我们每个人都机会均等，不会有什么彼此厚薄。

如今，折磨并困扰人类几万年的苦难，一转成为幸福之门，发出耀眼的光芒。

劳动，曾使人肉体疲惫、过劳、早衰，但劳动又恰恰是人们无上的快乐与健康的源泉。

我们心中的魔性（任性与自我中心），一方面折磨着我们，使我们痛苦；另一方面，它又是带着古怪的面具，鼓励着我们的后援团队。

至今为止，我们总是试图改变别人，纠正别人的错误。可是不管再怎么努力，就如同是迎风扬土，很难见到成效。但如果先从自己做起，

对方便会因你而改变。特别是对孩子来说，父母就如同是言传身教的活偶像一般，而孩子自己，就像是一名出色的演员，努力演绎着自己的心灵。

改变自己会引发身边发生意想不到的变化，包括你的生活环境，有时甚至会影响到动植物的生长——从此猪羊满圈，五谷丰登，地球上就此又多出了一块充满欢声的乐土。

宗教建立在伦理的基础之上

宗教建立在伦理的基础之上，必然如此。如果只有宗教而没有伦理的话，就如同无根的浮萍，轻飘飘的没有定所，便成了迷信，其命运也会如同电光朝露一般，转瞬即逝。

宗教要是离开伦理，就会陷入邪道，迷失方向。应常以伦理为念，脚踏实地。伦理的实践一日都不能敷衍了事，如果不能够坚持不懈的话，什么永远的救赎，信仰的虔诚，人生的幸福，都不可能实现。

所以说要评价一个宗教的好坏，在评价其宗教性（是否能拯救人的灵魂）的同时，还要看其伦理性（实践性）。如果这两方面都是圆满、协调的，那么这便是一个好的宗教。再如何能够拯救人们的灵魂，如果缺乏论理性的话，也是十分危险的。

宗教如果欠缺伦理性的话，就无法拯救人的灵魂，转而成为邪教。剥离了伦理性的神启、显灵、奇事、神迹，都只不过是一些邪魔外道的妄想与乱舞罢了。

伦理实践十条

伦理是通过实践来实现的。真正的实践，必不离率直，而真正的率直，必不离大胆。

第一 敏于行 意识到的同时即付诸于行动。

第二 纯粹 原原本本，不妄加推测。

第三 直行 行事直截了当。大胆、率直。

第四 不考虑结果 摒弃一切有关结果的疑虑。

第五 紧张 从始至终毫不松懈。

第六 一气呵成 一气而成、全力而为。

第七 坚持到底 一步不退、毅然向前。

第八 败不馁 不达目的绝不轻言放弃。

第九 不喜不悲 败勿悲、成勿喜。结果如何非人力所能左右。

第十 慎终 善后工作要到位。划上一个漂亮的句号。

生命的脚步

究竟什么决定了你人生的脚步，是什么决定你是一个举足轻重的大人物、还是一个无足轻重的小人物呢？一般说来是取决于“小我”的努力与付出。但是，归根结底还是取决于“大我”胸中理想的大小。理想再高，也不会有人取笑你；希望再大，也不会有人干扰你。

人生最后的价值，是由你的现实生活距离你的理想到底有多远来决定的。面向大我，忠于小我，大我与小我互通的修养便叫做“生命的修养”。

第二章
认真地活过每一天

敬之以礼

住在同一个屋檐下、吃在同一张餐桌上的人们，我们称之为家人。据说有的人家，家庭成员之间平时根本就不会嘘寒问暖。……从前，大人们总是教导孩子们“关系再好也要敬之以礼”。如果缺乏必要的礼貌和问候，就为以后的不和与混乱种下了祸根。

（1）早上起来梳洗停当，在祖上的灵堂前挑起长明灯，先拜祭先祖。然后对着去世父母的灵位，双手合十，向他们道早安。

（2）接着，夫妇间毕恭毕敬地互道早安。

（3）早餐准备完毕，长幼有序，各就其位。饭前一定要毕恭毕敬的说一句“那我就不客气了”。

（4）吃完以后，整理好碗筷，同样要毕恭毕敬地说：“谢谢您的款待”。

（5）一天的工作结束，上床睡觉之前，同样也要参拜祖上牌位，跟逝去的父母道晚安。

（6）夫妇之间也要互道晚安。

早起

只要下定决心，然后老老实实地照做，早起并不是什么难事。根本就不需要什么所谓的努力与修行。睁开眼睛，爬起床来，然后便按部就班地开始一天的工作，丝毫都不会觉得辛苦。

戒烟其实并不难。只要下定决心，然后老老实实地照做，就是这么简单。如果你这样做了，不管你的烟龄有多长，烟瘾有多大，就像完全没那码事一样，说戒就戒了。

自由，就是让你的心灵返朴归真，率性而为。

在衣食住行等方面，坦然接受现实，有什么就用什么，你就会发现，原来生活是如此简单。

对待辛劳与疾病，也需要坦然处之。如此，你会发现，平静坦荡的人生的至境便赫然对你敞开了。

意识到的时候就是最佳时机

意识到该去做某件工作的时候，便马上着手，一气呵成。意识到的时候便是最佳时机，而且也最在状态。

那是我正热衷于练习眼睛一睁开就马上起床时的事。夜里突然醒来，起来看看表才半夜一点钟。里里外外来回转了几圈，发现二楼有一侧漏雨，还有后院仓房的门也掉下来了。

如此一来，我便发现，但凡夜间突然醒来，必然有事。譬如说忘记关窗户，譬如说晾的衣服忘记收，譬如说发现了形迹可疑之人等等。

还有一件事情发生在白天。当时正和客人在二楼说话，突然就想跑去门口看一下，正巧看到家人正与一个不认识的男人争吵，而此时我不在场的话，问题便没有办法解决。

根据上述经验，意识到便立即执行，已经深入到我的意识当中，并且我也将之视为行动准则。无论做什么事都要毫不迟疑，立即实施。

爽朗的回答——献给身为人妻的女性朋友

人生无法重演，亦无法彩排，故而活在当下，便不得不时刻品味出人生的真意。

在此，我要向身为人妻的女性朋友们献上一把通往幸福之门的精美钥匙，有了这把钥匙，你丈夫的好处便豁然展现在你的眼前了。

在回应丈夫的言语时，要恳切而真诚。

“好的！”——这一句满是温柔的话语，在丈夫的心中融化，使丈夫热血沸腾，慢慢地在他的胸中聚集、凝结。

如此，你放出的真爱之箭便会正中靶心，这次轮到妻子的爱火燃烧，夫妇之间的爱便也更加坦诚而真挚。

一声爽朗的回答，便是爱之的“真言”，是真话，亦是真心话。先试着从爽朗的回答开始吧！

同样，当孩子叫你“妈妈”的时候，你也要试着爽快地回应他。

饭桌上体现出来的“和”之精神

和，就是排除障碍同心同德。与他人同喜同庆之时，才能显现出“和”的真意。就像是取暖时要团坐在火盆周围一样，日本人在进餐的时候，也都是团坐在饭桌周围。这其实也是一种“和”的实践。

一同进餐是“和”之精神的一种表现。现在通过聚餐来加强工作的协调性，这可以说是“和”的伦理在实践当中的应用。

其中有代表性的要算是“大尝祭”了。“大尝祭”就是在天皇即位时，举行即位大典之后，即将即位的天皇与其祖先——天照大神共同进餐的祭祀活动。

所谓祭祀，就是通过与神共享美味，进而使神与人之间的关系更为调和的一种仪式。

同饮一锅汤，同食一锅饭，如此平常，却又如此意味深长。

眼前即为最佳

此时、此地、此季出产的便是佳品。一方水土养育一方人，倘若吃的尽是本地土产，健康便有了十分的保障。特地从遥远的他乡购买的食物，除了好奇心得到满足以外，于身体并无裨益。

食物只有应时、应季、大量产出的时节，才是最鲜美的时节，才最是油汪汪、让人垂涎欲滴的时节。无论是农产品，还是海产品皆是如此，这就是所谓的应季食品。

烹饪的食材要精挑细选。煞费苦心地寻找上等食材，这本无可厚非，可要是因为没有高级食材而牢骚满腹，却是大大的不该了。

听精通厨艺的人说，有时候食材随手拈来，反而能够达到常人不可企及的高度，烹出一道好菜。我家用平常随手可得的材料做出来的菜，味道也很不错。

日常饮食便也如此，忙的时候风卷残云；闲的时候细细品味，有的时候自然好；没有的时候也不必牢骚满腹。摆在面前的，就当它是世界上最好的，满怀感激之情去品味便已足够。

食即是爱

人类生活的两大要素无外乎饮食与性。人类在地球上诞生以来，在几十万年的历史长河中，创造了高度发达的饮食文化与性文化。

最初，吃仅仅是为了填饱肚子，渐渐地，随着食物种类的增加，人们开始对吃的东西有了选择性。

于是，在饮食方面经验比较丰富的人就开始把烹饪当成一种艺术，以追求味与美的情操，将饮食文化提高到了一个相当的水准。

另一方面，人们开始对地点、时间、人物等方面有所选择，在用餐上面制订出相关礼仪，宴会便应运而生了。后来，人们在宴会上宴请宾朋，最后，人们将宴会的内容升华，使其出现在祭祀的仪式上。

进食不仅仅是为了摄取营养，还是人们在生活中加深感情的纽带。甚至使其渗透到歌娱乐当中，成为一种文化活动。

所以，酒宴往往出现在各种活动与集会之后。

与自然相调和的日式住宅

日本的住宅，没有一处不呈现出调和的状态。据有关学者研究表明，日本的住宅中，有两个房间肩负着特殊的使命，除此以外的房间没有特定机能。另外，将日式住宅的拉门全部摘掉，就成了一个可以自由活动的大房间，这是日式建筑所特有的。

这里说的拥有特殊使命的两个房间，分别是便所与浴室。

日式住宅的屋外，大抵都在庭院中种植花木。试观日式住宅的结构，这便是向大自然无限靠近的典型之一。

日本人的祖先与自然和睦相处的愿望十分强烈。春天采摘野菜、赏樱花；秋天采蘑菇、拾栗子，并不是说非要吃这些东西不可，他们这样做为了使自己的生活更能贴近大自然。

在我的世界中倾尽所爱

这是发生在广岛附近一所学校里的事。那里距离遭受破坏性打击的市中心有一段距离，幸亏如此，这所学校才得以保全。

在这里，学校没有把孩子们关在校园里，而是面向全镇开放。这不是镇上的居民可以随意进出学校的校舍与操场，而是整个小镇，但凡有丘陵、松林、海岸、沙滩和码头之处，尽皆变成了学校的教室与操场，学校本身已经融入了整个小镇。正因为如此，孩子们不仅可以在镇子里自由玩耍，而且对镇上的一草一木，每块石头都产生了感情，都会真心去爱护它们。而且孩子们对大桥、围栏，还有他们从前不屑一顾的佛堂、佛像、墓地等都开始倍加爱护。

对孩子们来说，玩耍就是他们的整个世界，他们热爱这个世界。不给他们自由，便无法法唤起他们的爱心。于是，从一栋校舍开始的爱校之心，扩展到了整座镇子，以至于孩子们能够将镇子上的的每一件事物

都铭刻于心。

宗教教育

只有既不了解宗教，又不了解科学的人，才会认为宗教和科学是互相矛盾的。目不能观味，鼻子无法嗅色。这就如同在宗教的领域很难领会知识的重要，在科学的领域不能带有感情色彩一样。

无论是颜色还是味道，说的都是事物。无论科学还是宗教，并不存在忠于真理与偏离真理的问题。忠于科学便是忠于宗教，反之亦然。

其实家庭中的宗教教育，本不是什么难事。只要对双亲敬爱有加，便是一个好的教徒了。于是充满宗教情怀的、温馨富足却又不乏庄重严肃的家庭便诞生了。

在一个温馨和美的家庭里，孩子们可以在这里接受内容丰富的信仰教育。在一个严肃的家庭中，以不灭的信仰为核心的教育，可以培养出孩子坚韧不拔的意志。

如此，孩子们拥有了坚韧不拔的意志与丰富的精神世界，普通的学校教育方能发挥其作用。

信仰教育是教育的基础。

身体是生命的容器

身体不仅仅是骨骼与肌肉的组合，它真正的主人是生命。所以说肉体是生命寄居的地方，是生命的容器。

心没有固定的形状，那是因为它是以肉体的形式展现于世的。它还能够借助肉体，作出各种表情、动作，发出声音。

心的动向、性质与倾向，都由肉体如实地表现出来。心里感觉到冷，便缩成一团；感觉到暖，便舒展开来；感觉到恐怖，便脸色铁青；感觉到羞耻，便满脸通红。脸红、手足打颤等不仅仅是外在的表现，也

是心理状态的一种表现。

自己喜欢的事，整天做也不会觉得吃不消；勉勉强强去做，就立刻会感觉到疲倦。其实，这都是心在作祟，心里觉得累，身体自然就会疲惫。

心里如果没有任何动静的话，肉体上绝对不可能有任何动静。

疾病为不和谐的生活亮起红灯

疾病对人体起着很重要的作用，它是在警告你，你的生活已经脱离了正轨。这种警告，以痛苦的方式出现，以不愉快的态度表达出来——否则，就不足以引起人们的注意。

这些无数的警告，都来自于人们不和谐的生活与思虑。什么是不和谐的思虑呢？不和谐的思虑就是任性、担心、恐惧、愤怒、怨恨等并非是与人为善，而是自我中心的想法。为了制止人们这些不和谐思虑而发出的警告就叫做“疾病”。疾病上身是因为人的心灵发生了异变，不再处于正常状态。

健康的红灯并不是为了使人痛苦而出现，而是大自然为了人类生存的含泪忠谏，也是人类为了自身生存的苦斗。

发热、咳嗽、痰、疼痛、痒，这些都是不和谐的心态在生活中的投影。得病的时候，要意识到我们的生命和浩瀚的宇宙相连，要毫不畏惧，并且抱着一定能痊愈的信念，那么再大的痛苦，也定会如同朝阳下的冰雪一般消融。

疾病是心的净化机能在发挥作用

疾病是心灵歪曲与混乱的表现。无忧无惧的人才是健康的。

开朗是人的天性。看看孩子们，看看我们的祖先，都是明朗豁达的。

我们的祖先，无论有什么样的苦难降临，仍旧是聚集一堂，载歌载舞。就像《古语拾遗》中所描述的“多么快乐，多么惬意……”一样，历史已经将这些欢声记录了下来。于是他们便从实践中得出这样的结论：将喜悦不断延续，一定会出现好的结果。因此，无论如何都不能够有忧郁、悲伤和不安的情绪。这样，他们才能够鼓起勇气，通过苦难赋予他们的考验。

那么为什么说不用担心疾病的侵袭呢？那是因为疾病本身便是心的净化机能在发挥作用。有人说疾病能排出毒素，有“人体大扫除”的效果。

还有人提出这样的主张，说得病是件好事，不如大家组织一个得病运动（类似之前的感冒运动）之类的如何，用这样开朗的心情去对待疾病的话，疾病定会倏然离我们而去吧！

柳暗花明

明知道开朗是件好事却很难做到，问题就在这里，而且越发让人感到困惑了。停滞不前，四处碰壁，在这样的环境下，就看你自己出什么样的绝招了。

下面是我一位朋友的亲身体验。朋友得了重病，甚至连陪护的人都交头接耳地说已经不行了。这时他奋力起身，按下了录音机的按钮。他沉浸在世界名曲的优美旋律之中，就仿佛突然间被不知从何而来的光明笼罩着一般。一瞬间，他全身被那束光所环绕，并且光环逐渐扩大……他仿佛觉得疼痛不那么剧烈了，病情仿佛不断好转，那种感觉真是如沐朝阳。

那位朋友就这样度过了危险期。越是接近临界点，便越是痛苦，事实上，痛苦也是事态好转的征兆。生活的苦恼，打开局面之前的苦闷，与病痛的生死相搏，这些都是以痛苦的形态表现出来的。发热、咳嗽都是与病痛激战而迸出的火花。越是接近临界点，便越是惊险，黎明也就越来越近。

是时候了……。那位朋友的幡然领悟，就如同捅破了一层窗纸一般。于是，他痊愈了。

苦难是“幸福之门”

何为苦难？

苦难便如同野狗一般，你若对它心存畏惧，转身就逃的话，它便会狂吠着追将过来；你若是冷静下来，摆好架势，泰然处之，它便会夹着尾巴逃掉。

苦难是对你在生活中犯下的错误的警告，倘若你再肯上前瞧个仔细，便会发现一个铁门，门前燃烧着熊熊烈火，而门上写着“此间为广阔的幸福新天地的入口”。

譬如交通信号灯，遇红灯即停。待到眼前左右穿行的车流过去以后，红灯便会切换到另外的方向，绿灯便会出现。那正是我们前行的大道，前面便是幸福的天地。

苦难是停止的号令，是告知我们危险的慈爱之鞭。

很长一段时间内，人类妄图逃避、不愿面对、惧怕的痛苦、烦恼，以及无端而来的各种不幸，毫无例外地将成为人们生活的指针，是“通往幸福之门”。

心的延长

家里如果充满平和、明朗与健康的话，那么连花木也会色彩鲜艳、充满生机，而且长得郁郁葱葱。如果家里没有一点活气，每天争吵不断的话，花木蔬菜一定也会害虫上身。

一个家庭和睦与否，倘若是在农村，就会影响到农地、作物、山林、原野、家畜以及收成；倘若是工厂，就会与机器、厂房、产品与销路有着密切联系；倘若是商店，就会影响到商品的进货渠道以及销路。

生产者的心境会影响到食品的味道、花的颜色、乃至家畜的肉质与色泽。

生产能力一般就是指生产的技能，可是不仅仅如此。

通过修心养性，突破自我这个狭小的空间，将心无限延长，爱护物品，进而将爱心倾注于器物，做到“物我如一”，对待物品便如同对待同胞兄弟一般，甚至是情同父母子女。就如有某些名人巨匠，将自己的作品当成自己的孩子看待，这样，具有鬼斧神工的天才、伟大的艺术家便就此诞生了。

相信占卜的人

谁人都想预知未来、未卜先知，这是人之常情。

在这个世界上，存在着各色预知未来的方法，比如说卜卦、失物占卜还有前程占卜等等，此外，还有各种预言。

后退一百步，假设那些预言家和占卜师真的能预知未来。

告诉人们如此这般，这到底能有多少作用呢？是不是真的能够帮助别人呢？

因为有未卜先知的本领，所以占卜师平素里很受人尊敬，或者，如果利用这个本事来赚钱的话，一定能赚到盆满钵盈。

话虽如此，静下心来好好的想一想的话，就会发现，占卜的是一件很愚蠢的事情。

总之，上天不会让我们知道接下来会发生什么事情的。比如说地震之类的都是突如其来，让人猝不及防。有些事情，其中的无限奥妙只有上天才能知晓。

神的秘密，是不可触及的禁区。特意跑去通过占卜来一探究竟的人们，就像把话剧舞台的幕后，特意展示给趴在那里张望的孩子们一样。肤浅之至。

何谓新年

在日语当中，与新（あらた）的语干（あら）相同的词语，有显

（あらわれ）、粗（あらい）、荒（あらい）等，并且语意上与显、粗、荒等有相近之处。

上述词汇皆有“以其原本的状态存在”、“不加任何修饰”，“由随手可得的东西制成”，“显出其本来面目，尽显本性”的意思。

新，就是别来无恙、没有变化、以其本来面貌存在、以及尽显其本质之意。

也就是说，“新”的本意就是还其本来面貌、恢复原状、改正错误、从迷惑中觉悟、确立其本质、毫不掩饰、率直、显其本色。

新年就是日月回转，回到原点。一年当中，总有些做得过火、做得不足的地方，还有歪曲的、薄厚不一的部分。回顾自己过去一年的生活，回复自己天真无垢的本性，然后再重新整装出发，这就是新年的含义吧！

“全”尽存于“统”

空中仿佛什么都没有，可实际上亲子、夫妇、兄弟、朋友以及其他的关系都在空中结成无形的纽带，连接在一起构成这个社会。这个无形的纽带，我们称之为缘。缘穿越所有的物质障碍，相互作用着。

双亲无法释怀心中的愁苦，是缘于孩子的急性肺炎；院中的葡萄树突然枯萎的原因，是因为那家的男主人与女主人意见不一等等。空间相隔，心与心之间的冲突纠葛，深刻而又强烈的影响着人与人之间的各个方面。

所有人的健康状态都是与各自的精神生活紧密相关的，疾病是精神生活不自然的表现。

这个道理不仅仅局限于肉体与精神的交流上，其他的一切，譬如在环境、境遇、事业等方面，都会如镜中的影像一般，如实地表现出来。

一切的现象，都会以表象的形式存在于一个统一体当中，而并非是以各自独立的个体存在的。

第三章
劳动是幸福的原动力

劳动是幸福的原动力

劳动是幸福的原动力。

人，只是为了劳动而活。

娱乐、入浴、饮食、睡眠的目的全都是为了劳动。

住房、衣服、火车、轮船、飞机、电影、话剧、学校、书籍、全都是人们劳动的结晶，也是为了人们更加投入地工作而存在。

一个人的价值，是由这个人付出的劳动决定的。

劳动便是人生。

“劳”是人的生命，“动”是宇宙的运转。

无限的美丽与无上喜悦，只为劳动的人而存在。

脚踏实地地工作

“废寝忘食”这个词表现出了人们的真实工作状况，也是理所当然的工作态度。

人真正能够显现出自我本色的地方，就是在工作单位，就是在工作上。

世界上所有人都应该“埋头苦干”，这是绝对伦理，是最高的善，这就是“德福一致”中所说的无上的幸福。

“对我来说，除了现在的工作以外，世界上再没有更好的工作了。”

“我会拼上性命，致力于本职工作。”

“我将终身致力于现在的工作，并且无怨无悔。”

“我将变成这个公司里的一抔尘土，就请把我的墓碑立在这里吧！”

可以说有了这种专一的职业意识，才算是真正做到了“脚踏实地地工作”。

每遭一难世界便拓展一步

人们在创办实业的时候，目的、准备、规章、方法、顺序诸多要素当中，无论任何一个环节都不能出现纰漏，因为每一个环节都事关大局。

出现问题时就要彻底找到问题所在，当机立断，中断出现问题的项目，将经营纳入正轨。当实业再次步入正轨的时候，广阔的幸福新天地便豁然展现在眼前了。

这就如同驶入峡谷的汽车，穿过蜿蜒的谷底，重回到大路上一样。就如同参加一项赛事，不管是地方性的比赛、全国性运动会，还是在世界的舞台上大显身手的奥运会，真正的挑战摆在眼前的时候，就要像个男子汉一样轻装上阵，就和平时训练一样。不管对手是银行职员、商人、企业家还是普通民众。

大显身手的机会来了，堂堂正正地在赛场上一决胜负吧！

无限光明的新天地豁然出现了。每遭一难，就能将自己提升到一个新的境界。无论是财富、地位、名誉还是声望，都自然随之而来了。

正确的顺序

伦理，既是顺序，亦是秩序。

进浴盆要先进脚，进蚊帐要先进头，这就是顺序。长辈走在前边；后辈紧随其后，先驱者居前；继任者居后。祖父母、父母皆健在的话，应该先听取祖父母及父母的意见，再据此做出决定。

先劳后酬是正常的顺序，只因薪酬可观便拼命工作，或者是因为不给加薪便尸位素餐，这些都是本末颠倒的。这是站在劳动者的立场上的顺序与伦理。

但是站在经营者的立场上，便要反其道而行之。首先是尽可能地支付工资，而后才会有劳动者为你服务。经常以人为念，以对方为念，职场的绝对伦理便就此诞生了。

优良的品质与优惠的价格是销量的保证。付账的时候爽快，收款的时候也就顺利。按照正确的顺序与秩序去办事的话，企业或是实体要想轻松发展，却也并非难事。

金钱乃天赐之物

金钱本身既不能吃也不能穿，更不能躲在里边挡风遮雨。

金钱本身并不具有价值，它只是肩负着交换的使命，是等价交换的象征。

无论叫做什么，它都是商品价值的象征，没有商品，金钱不具任何意义。通过劳动生产出的商品，便是金钱的本质。而这一切的一切，都要归功于劳动。

金钱的根本，就是正当的劳动、还有诚实与勤劳。喜悦、进步、表里如一地不停地劳动。其回报理所当然的就是金钱。

金钱是商品的替代物，是对劳动者的辛勤劳动付出的回报，是企业的价值，也是天赐的恩惠。当你心存感激地去使用它的时候就会发现，人生的真谛就是劳动。

薪水是上天的恩赐

薪水并非是索取，而是一种恩赐。恭恭敬敬地将双手举过头顶而受之（绝对不可直视），心怀谢意，低头目视之，取之在手，尽其用，是为接受恩赐。

他人给予东西是恩赐、是奖赏，不管是什么，有多少，只管满心欢喜地接受就是了。“赏赐”的本意原是“天之所赐”，而非受之于从他人之手。

日本人的祖先向来对山里的山神、河里的河神、海里的海神等一众神灵敬畏有加。在狩猎、农耕的时候，通过祭拜来表示对神灵的尊敬，也从来不会忘记听取神灵的意见。

祭祀之所以是比较特殊的仪式，是因为供品一方面是献给神，让神看到供品的样子；另一方面，也期待着从神那里得到同样的恩赐。

总之，一切都是上天所赐，作为实物的象征的薪水同样也是上天的赏赐，这才是薪水真正的意义。

金钱是有生命的

人，并非是依靠自己的力量，凭借自己的意志才来到这个世界上的，是天赐予我们生命，是父母让我们成长，养育我们，给予我们工作的机会。

认识到这一点，是看清自己的第一步。接下来我们方才能够意识到，薪水是恩赐、是恩惠、是奖赏，是别人给予的。

正是这恩赐，使我和我的家庭的生活有了保障——当你以这种心态去领取薪水的时候，那薪水的泉眼便会源源不断地有清泉涌出。

领到的薪水虽然不多，但却能竭其所用，养家糊口。金钱是有生命的，而且比什么都有灵性。凡是善用金钱的人，都会清楚地认识到这一点。

因为钱是有灵性的，所以领薪水的时候态度要虔诚，如果父母或者祖父母仍然健在的话，就把钱先交给他们，再由他们交给自己，至今仍有人保持着这个良好的传统。

不拖沓

我在一家大企业的常任董事的办公室呆了不到十分钟的时间里，只见这位董事，文件过来了就马上做出决策，来信了立刻就读，该决策的就马上决策，有疑问便问，绝没有半刻延迟。其他人有事进来也是开口就问，并没有半句废话，真可谓“决策如流”。

每次我拜访那间办公室，总是受益匪浅。

而另外一位企业家，每次去拜访他，他总是身着工作服，出现在工厂的某处。有一次举办活动，在布置会场的时候，屋檐的一根椽子掉落下来，他马上跑到库房，找到根木头，刨刨锯锯，三两下就钉回去了，也就三、五分钟的事。

他们总能间不容发地处理好每一件事。正是这样才成就了他们今天荣耀，而我只是感慨万千地默默注视着他们。

今天想到的事情，如果不付诸实施，即使是明天想起来了，后天又会忘掉，这是个死循环。

燃烧的记忆

在东京，庶民风味的饮食已经不那么流行了。

一对夫妇就经营着这样一间饮食店，而此刻，这家店就要关门大吉了。于是夫妇二人决定，不管明天有没有客人，就权当第二天会宾客满堂，当夜便作了充分的准备。

夫妇二人先将店里的每个角落，从天棚到地板彻底地清扫了一遍，爬到屋顶，把招牌呀、甚至瓦片上的污迹都清理得干干净净，打扫得无可挑剔。之后便是日常的准备。

这样再干一个星期，如果不行的话，就把店关了，夫妇二人合计着。当天早上，不止自家门前，连附近几家的门前都洒了水。整洁的店面，和从前大不一样，一家人以火一样的热情迎接新的一天的来临。

夫妇二人根本没有考虑今天有没有客人，只是紧张且欢快地忙碌着。

当天的生意究竟如何呢？就连以前绝对不会有客人的时间段，也都忙得不可开交，整整一天客人就没断过。从此，两夫妇的生活就是工作、工作、再工作。

毫不懈怠地修炼

日本的艺术家从四、五岁便开始拜名师，开始艰苦的修行。从此必须全身心地投入，经过不懈的努力，终其一生，才能成为一代名家。

从能、话剧、音乐艺人到木匠、瓦匠，所有的艺者匠人，如果不是从小就开始艰苦的修行、锻炼，便不可能成器。

所谓的天才也不可能是在平日里三天打鱼两天晒网，而在突然之间大放异彩的。是毕生的心血才造就了天才。看看在艺术上有所成就的名人吧，究竟需要怎样的决心，怎样的努力，才能成就今日的辉煌！

一直以来我对专业人士都尊敬有加。

前几天，新居装修请来了榻榻米的师傅，这位师傅从小便在东京神田学徒，加之经年累月的刻苦磨炼，终于成就了一番非凡的艺业。他穿针断线的动作十分熟练，调整榻榻米的高度的时候不会用脚踩，只是用拳头轻轻的敲打几下便成了，真是技艺超群。说起自己当初学艺的事情，这位师傅更是口若悬河。

以高大的杉树林为背景，在秋日夕阳之下，在自家小院里的劳动，演绎着一种别样的旋律。

得天时

农业与天气有着密切的关系，天气好坏直接影响到农作物的生长与收成。农民对天气的关心程度就如同表不离里一样，达到了让人吃惊的程度。生产者的心绪，也会在很大程度上反映到农产品上来。

“人顺天则天与人和”。

这个世界上绝对的东西是不存在的。光线是由能量不断聚集、释放，相互作用而来，电力是由正、负电荷的交互流动来实现发光发热的。

人如果以平和的心态去对待天气的变化，天同样会还人类以慈祥与安宁。人顺天意则天遂人愿。

以平和的心态生产的作物，往往颗粒饱满，全家人和睦同心时，稻米往往会有惊人的收成。

全村人和和睦睦、欢欢喜喜的话，这个村子就会风调雨顺，雨雪和人。人心祥和的地方，就会得天时，得地利，得人和。

与天气打交道的方法

世上的事多半不尽如人意。工作不如意可以更换，店里的客人少，也可以考虑改换店铺的地点。

但是对于炎热、寒冷、风、雨、雪、雾，人们却是无可奈何。

掘渠建坝、整备水利、烧山祈雨多少起到了些效果。

但是，掌握了气象变化规律，就可以做到防患于未然么？

不可能一切都尽如人意。对天候的变化要做好充分的心理准备，以备万全。那便是要尽量“顺应”（无论什么样的境遇全都坦然处之，采取一定的措施，不要有丝毫埋怨，也不妄图去对抗天气）与“敬畏”（敬畏大自然的伟力，以平和的心态去接近它，适应它）。

盛夏的灼热，不是正如同男人的热情一般么？严冬的寒冷，不正是凝缩的清爽么？

劳动是解决所有问题的钥匙

劳动是解决人世间所有问题的钥匙。

但倘若缺少了欢喜这个润滑剂的话，这把钥匙却也全然无用。

欢喜这个润滑剂从劳动这把钥匙的内部不断涌出，有了这把钥匙，无论多么难以打开的门，无论结构如何精巧的宝箱，都能轻而易举地打开。

这把钥匙接触过的所有事物，也都被注入了喜悦这种润滑剂，就如同雨后的草木一般，整个世界都被和谐的雨露所感染，闪耀着欢愉的光芒。

第四章
立志

着眼于高处

眼光放得更长远一些，认真思考一下自己的工作状况，你是否就此满足了呢？

放眼世界，了解一下我们的生存现状，还有家庭、故乡、乃至于国家的现状，并重新审视这一切。

不摒弃岛国国民狭隘的民族性，不与全世界同呼吸、共命运，便无法立足于世的今天，自以为是、唯我独尊的想法已经为世界所不容。

而且，国际社会同样在关注着诸位的一举一动，诸位的希望与期待，必须是与世界共通的、符合世界各国利益的。现如今，只考虑一个国家、一个地区、一个家庭或是一个人的想法，才是名副其实的封建残余。

我们的理想从自己的脚下延伸，并且渐高渐远。当我们再次回头审视的时候，发现自己已经拥有了崇高的理想，而且那坚定的信念已经在自己的生活中牢牢地扎下根基。

理性与感性互结合，当到了某一临界点的时候，信念便产生了。信念是不为任何事物所动的，是不屈不挠的。

命运自招

环境靠双手去创造，命运靠自己去争取。积极的人的前途，就如同拨云见日一般，排除万难，光芒普照。

“虎生风，龙唤雨”。满怀希望且心无杂念的话，便会生活顺利，事

业繁盛，身体也会日益强健，就连环境也会变得如同新绿铺满的原野一般广阔。

神秘庄严的宇宙原理就是先心后物，精神为主，物质为辅。

心中若时常以此为念，财物就会如同云随风动一般，不以聚散为念。

良师难求

无论学习什么，找到一位“良师”是极为重要的。有所成就的大师们都为找到一位良师费尽了心机。

无论艺术上的天才还是其他领域的能者，在没有名师指点，没有传统指引的情况之下，是不可能凭借一己之力有所成就的。但凡艺术，必然是由师徒相传，经过几代的血脉相承，艺术生命几经流淌。

生前没有机会成为其门人，死后方入其门，或者相隔了数十、几百年才能够继承其衣钵的事，在历史上也有所记载的。这说明真正的艺术是一脉相承的。

若择得良师，便要心无旁骛，全盘遵从老师教导，就一定会出现一条通往艺术殿堂的光明大道，兴趣也汩汩而出，就算你想要半途而废，也是不可能的了。

求道者方能得道

对于修习书法的人来说，好的书法作品便是良师。特别是对受地理条件所限，访不到良师的人来说，好的书法作品就如同是无言的老师，日夜教诲着你。

土地相隔，时空相异的情况之下，要想以古今大家为师，遵循其遗法、遗训学习书法的话，唯一的方法就是参详其作品。换言之，大师的生命通过优秀的书法作品，可以穿越时空，无穷无尽地延续下去。

只有以至诚之心去不断追求的时候，良师与好的作品才会出现在你的眼前。

挖掘到好的矿山，成为百万富翁的，绝对不可能是什么也不懂、碰巧路过的外行人。定然是那人倾尽所有财产，冒着无数次生命危险，最终幸运才降临在他的头上。

学者的研究成果，科学家的发明创造，都是经过无数次努力的结果，绝对不止是幸运之神偶然眷顾。

精诚所至，金石为开。只有不断的求索才能获得成就。

无条件地尊敬

通常人们的认识是，好人才值得尊敬。可是不管这个人是好是坏，学生对教师的尊敬却是理所当然的。此为道。

教师得到了应有尊敬，促使其成为更加出色的教师。如此，教育才能够日新月异地发展与进步。

父母呢？之所以尊敬父母，仅仅因为他们是我们的父母，无需任何理由。同样，教我们立世之道、教我们切实知识的教师也应该得到尊敬。无任何附加条件，只须一味地尊敬。

如今，“无条件地尊敬”这种纯粹的观念已经不复存在，实在是让人心痛而又无奈。如果以好坏为标准，带着感情色彩去尊敬的话，那么学生对待教师的感情将不再是纯洁的，而变成了交易。

学问并非交易。在功利心驱使之下的学问，并非真正的学问。

“敬”是文化的根源

“敬”是产生文明、构筑幸福的根源。

“敬”使自身净化，除去所有多余的装饰，将真实的自我展现于人。

待人以诚，交人以心。父母的真情、老师的真心，都要真心以待。换言之，要时时刻刻将尊长的美名与英姿铭记于心，因为他们是我们的尊长，这一条理由就足够了。

师存于我，我存于师，师我一体。也可以用不二一体、时常如此、不可分离等词汇来表达。

与师同心同德，师之所思便是吾之所为，吾之所念便是师之所望。

于是，弟子继承了老师所有的学问、技艺、才行与德性，再加上弟子的个性使其更加多彩，弟子的天性使其更加绚烂，使流传下来的文化更别有一番意味。

如此，文化的传承就是无形事物的纯粹延续，却又时时刻刻贯穿于有形之中。

从事神圣职业的人们

在工薪阶层当中，有些人的职业是神圣的，他们便是从事学术研究、技术开发，或者是活跃在教育、宗教等领域的人们。此类职业，若非远离金钱物质，是绝不能专注于日常的研究与教育工作的。

从高级经济学的角度来讲，每个月都有固定收入的人群，生活才过的紧紧张张。由于每个月都有固定的工资，所以他们在金钱方面根本就不用费脑筋。

在月薪允许的范围之内，过自己想要的生活，除此之外再没有需要费心的地方，除了研究、读书还有教育……

但凡身后留名的教育家，又有谁不是这高级经济学理论的实践者呢？

给我留下深刻印象的老师当中，没有一个人整天为了钱闷闷不乐，而是每天埋头研究，平平淡淡，一心扑在教育事业当中。

百花烂漫才精彩

正因为这世间的人形形色色，所以才热闹，才精彩。万紫千红，百花烂漫。没有什么事让人心中不快，也没有什么人让人心生怨恨。

已故的著名的鸟类专家川口孙治郎先生曾经在招聘教师的时候说过，“可能的话，这里需要有个性的人。”

他从来都不以挑剔的态度对待部下，而是宽以待人，严格遵守教育大纲，一边致力于教育；一边致力于鸟类研究工作。

早上去学校之前，他总是要去好几处观察点，观测鸟类的栖息状况，但凡节假日，他总是去远方，继续他的研究工作，他还制定了未来十年的旅行计划，并且都已经付诸实施。他的足迹遍及全国，最后终于在千岛之涯身染重病，结束了他作为教育家与生物学家浑然如一的一生。

其巨大的包容力，旺盛的研究欲望，顾此及彼。教师热心，学生努力。我曾在久留米的明善中学一睹先生的高风，聆听先生的教诲。

坚守正义的人

“欲盖弥彰”，“坏事传千里”，“天网恢恢，疏而不漏”，无论是什么样的坏事，自以为隐蔽得很好，却一定会露出马脚。到头来，蒙在鼓里的却是做坏事的人。

相反，好事却不容易引起人们的注意，这是为什么呢？这是因为人们说坏事的时候总是说得很夸张，而说别人优点的时候总是要打个折扣。于是本应该广为流传的好事就这样无声无息了。

另一方面，好的事情，一旦浮出水面，就一定会广为流传。那是因为马上就盛传的好事只不过是鸡毛蒜皮的小事。在人生前传的沸沸扬扬的善行，反而不能够流芳百世。

一生严守正义，却又怀才不遇、屡遭挫折的人，当他死后，亦或是几百年后，他的事迹才流传开来的事例也不在少数，而且其光芒愈发耀眼，其美名亦愈传愈盛。

有作为的人

被学校开除的人，或者是被罚以停学处分、禁止登校等背着处分的人，就是无用之人么？

我的答案是否定的。我所熟识的人里面，就有这样的人，而他们在走上社会以后却成为了有作为的人。

我教过的学生数以万计，要从中寻找拥有有此类经历的人的话，应该为数不少。

仔细观察，就会发现这类人发展的极为迅速。他们行事总是粗线条，精力旺盛，做事总是出人意料。年轻的时候想做的事，或者是不得不乘青春年少的时候该做的事，他们大都能够做到。

那是因为他们难以融入学校这张大网，精力充沛，却被困在规则这张网当中。

有什么大事发生的时候，毅然站在最前方的，往往是那些平时爱跟老师唱反调的孩子们，他们就像猫一样，平时都不太引人注意。

青之世

青春这个词，将青年的本质表现得淋漓尽致。

在日语里，“春（はる）”与扩张的“张（はる）”是同音。“张”就是扩展，充满，遍布的意思。

冰雪消融，缓缓流淌，滋润着大地。抛弃小我，融入大社会。牺牲“个”，成就“全”。在社会这个大家庭中，每个人都公平、自由地发展、成长着。“全”与“个”结为一体，地上万物溶为一色，与宇宙融为一体。这就是春的色彩。

“青”是尽显年少、无限伸展、充盈富足、无穷无尽之色。

一点红梅独立于新绿萌芽的枝头。为了唤醒梅花的清香，树木方始萌芽。如丝的春雨，……自樱花纷舞的时节开始，春意渐浓，春风从容

地轻拂山野，绿色渐渐浓重，水色渐渐转青，地上亦是青色一片，入夏了。青山环绿、大海埋青，天空浸淫着蔚蓝。于是，天地之间只有一面无尽的青色。

第五章
热爱家庭

孩子是宇宙生命的体现

孩子的生命是双亲赋予的，然而一个生命的诞生，却又不仅仅归功于父母双亲。本属于宇宙的生命借由双亲的身体来到这个世界，不会受到任何伤害，更不遭受痛苦罹难。天地间独一无二的、无可替代、至高无上的生命便寄居在人的这张皮囊中，来到世上。

孩子并非是父母的私人财产。他们只是借助父母的身体来到世上、是无穷宇宙的生命，是拥有出众的个性与特殊使命的生命体，同时也是父母留在这个世界上唯一的杰作。

让孩子的个性得以充分发挥，并且帮助孩子达成他们与生俱来的使命，这是上天赋予父母的任务。身为父母，任谁都会满怀喜悦地去完成这个神圣的任务。

真正的爱是无求、无咎、不强求，有的只是真心的祈祷与深深的期盼。是父母正直无邪、真挚的爱，让儿童的个性得以充份发挥，使其健康成长。

神之子

孩子并非是父母的私人财产。他们只是借由父母的肉体降临到这个世界上，是神（佛）之子（即自然界的生物之一）。

孩子并非是我们的私有财产，上天将他们交由我们代管，是对我们的褒奖。

下面是孩子的保管须知：

认为孩子是自己的私人财产，对他们颐指气使，满腹牢骚，让他们完全按照父母的意志行事，对他们报以过高的期望，其结果只能是适得其反。

每一个孩子都是绝无仅有的稀世珍宝，是有生命的代保管品。将这句话牢记在心，那么在对待孩子的问题上便不会出错。

世代相传的宝物，世家出身的家庭，每家都会有几件。趁着一年一度防虫保养的机会，才能拿在手中观瞻把玩一番，或是每个月取出来观赏一下，每逢此时，皆是格外小心。

与此相比，我们对待与生俱来便是“宝宝”孩子，是不是有点过于怠慢了呢？

子女为了父母而生

子女正是为了父母才来到这个世界上来。

第一、讨父母的欢心，使他们快乐。

第二、就如同父母的一面镜子，把他们的一言一行都一一映在镜子里。

第三、父母背负的责任，父母所犯的错误，都如实地反映在子女的身上。

第四、陪练的对手。面对人间的邪恶与混沌，满溢的爱承载着纯真与正直，成为父母的陪练、磨石与锉刀。子女们无意识当中对父母起了如此重要的作用。

第五、缓冲装置。在外饱经风霜，加倍紧张的一颗心，一旦回到家中，与爱子相拥，便会变得平和、舒缓，且满是慈爱之情。

这就是孩子。难道不是伟大的存在么？难道不是天赐的至宝么？

爱的倾注

当爱一旦被真实唤醒，智慧之光必定无比夺目。真知当中，也必定闪耀着慈爱之光。

自古日本人就把真心比喻成太阳光，还把太阳当成慈爱的化身与真知的精灵来膜拜。

看吧，太阳在发光的同时又散发热量，在发热的同时又发光。太阳的光与热汇在一处，一刻不断的照耀着爱子，这便是父母之爱。

地上有水。当得到充足的阳光与水分时，世间万物便呈现出生机勃勃的景象。

父母之爱就如同阳光雨露般洒向子女，无论如何都不会减少一分一毫，更不会消失不见，这就是父母之爱。

水有时会干涸，但阳光却不会随着时间的改变而改变。父母的爱就如同阳光一样，丝毫不差、源源不断地照射下来。

断而敢行

人，创造了这个世界，并且在不断改变着这个世界。何必每天闷闷不乐，提心吊胆呢？自己坚信正确的事，就要毫不犹豫地坚持到底。

“断而敢行，鬼神避之”，但凡成功者，皆是掌握了这个要领，不忧不惧，将自己的信念与信仰毅然坚持到底。

在教育孩子方面，要相信孩子，相信自己，不要总是疑神疑鬼、提心吊胆。

子女与父母心息相通、血脉相连。做父母的只要自身品行端正，相信自己的孩子，孩子的事让孩子自己做主去吧，只有这样的教育才可以称之为真正的教育。

福泽谕吉老先生的故乡，中津城公园里，立着一座很大的纪念碑，上边刻着“独立自尊”四个大字。不只是人生大道要做到如此，对于儿童教育来说，这也是一条非常有价值的箴言。

无条件的父母之爱

父母对子女的爱是无条件的，不管对方是不是接受或心怀感激，完全不求回报，是绝对至纯的慈爱。

父与母、阴与阳、冰与火合而为一，如同春天的大海一般滋润荡漾，生成一种越发强烈的、血乳交融的爱。

如果子女有什么不好的行为，做父母的在厉声呵斥之前，应该试着回顾一下夫妻之间的过去，让爱火重燃，让孩子重新感受家庭的温暖。如果孩子离家出走，请试着以慈爱之心相待，再耐心等待孩子的归来。

通过广播或是其他方式告诉他，你在找他，那么他就一定会回来的，那离家出走的坏习惯也会就此改掉。

世界上只有爱，只有父母的爱，才是包治百病的灵丹妙药。

爱之泉

将全部精力都放在在家务、专门研究或者事业上而忽视孩子的家庭，他们的孩子往往都是品行不端，这一切又是不可逆转的。

当然，为人父母，其本职工作固然十分重要，可无论如何也不能忽视孩子的问题。

要以为这是为人父母的义务，就大错特错了，这是真情流露。若非如此的话，那么只能说那爱之泉水已经干涸。这样的人，他的事业一定不能够顺利发展，研究也不可能正常进行。

无论性格多么乖僻、怪异，他们的心底也有一股纯情的清泉，里面满是纯美的爱之泉水，覆盖着泉水的岩石，虽然坚硬却只有薄薄的一层，一锄下去，温暖的爱之泉便喷涌而出了。

让爱之泉得以发掘吧！用那温暖、清澈的慈爱之水，哺育我们的子女。

尽孝乃为人之道

感受他人的纯情，感受纯情的火焰。用那份纯洁将罪恶的伪装烧却，人本性中的真诚才会显现出来。

因此，我们要以善行为鉴，感受美的心灵，以良书为师，接触美丽的大自然。

人间百态，最为自然、美丽、至纯、至烈、至高、至平的感情，就是父母对子女的关爱之情。即使是凶残的暴徒，受到这种情感的感化都会迷途知返的。

子女通过尽孝，可以感受到父母的深情。只有尽孝，子女方可为人，方可成器。

所以，孝行绝对不是为了父母，而是一条帮助我们自己找回真我本性的捷径。

所谓的神之爱，无非是父爱与母爱的延伸。所以说“孝为百行之本”，孝顺是为人之道，也是通往天堂之门。

如婴孩般坐在父母的面前

父母尚在的各位，请如婴孩一般坐在父母的面前。坐下来，便会有泪水滑落。

泪水是缘出何由呢？只因为我们感受到了父母的真情。脱掉任性这层皮囊，我们纯真的本性才能显现出来。其实，人性与神佛菩萨之性本无二致。

那么，父母已经过世的人，该怎么做呢？其实，他们一直都没有走远。

可以试着对逝去的父母说：“对不起，你们在世的时候，连一点孝顺的渣儿都没有尽到，请您原谅我吧！”而逝去的父母一定会满心欢喜地说：“长大了，终于出息了……”逝去的父母便再也不会责怪你了。

如果他们仍然活在人世的话，今天回家的时候，买点礼物送给他们吧，想象一下他们会有多高兴吧！

感受父母的慈爱

我从前潜心做学问，可是最终，得出的结论却是“学问无法尽解世间真理”，于是转而学习宗教。

可是当初那个教派却由于某种失误而毁于一旦，而我也因此受牵连而锒铛入狱了。

母亲要是看到了我这副样子会作何感想呢，为此我觉得十分对不起我的父母。此后我每日端坐于牢房，每每空闲便心念父母，含泪向他们道歉。

如此的日子不知道过了多少个月，我才发现了这人世间如稀世珍宝般珍贵的、独一无二的伟大真理。

自此以后，我便认识到，不了解父母之爱的人，就是一个无知的人。

宗教方面的天才或许会异于常人，但是对于一个普通人来说，他的真情要在做过各种尝试，才能被激发出来。于我而言，便是要尝试感受父母的慈爱。

一夫一妻乃自然之极致

性，是神圣的，是生命之源。人类的诸行为当中，与食欲同样不可或缺的，恐怕只有性欲了。食欲与性欲是人类生存与繁衍后代的两大基本要素。如果没有上述两个要素的话，生命就无法延续下去。性的神圣之处就在于此。

性的神圣在于，阴与阳、正与负，一夫对一妻。一夫一妻制的出现，才使之进化到了极致，才真正达到了真圆满无缺的境地。

人类创始之初，是一妻多夫制，后又历经了一夫多妻的时代，最后一夫一妻制的时代终于来临了。

之所以说一夫一妻制是自然之极致，那是因为一阴一阳相互对应，双方力量均衡，也最为公平。而且，就算让全世界所有的人种都实行一夫一妻制，恐怕也不会有人站出来反对吧。

从一夫一妻制的时代开始，人类的文化水准才有了显著的提高。

欲改人过，先思己非

一男一女结为夫妇，过着一夫一妻的生活。

仔细观察的话，就会发现男人和女人有着完全相反的天性、肉体和心灵。实际上，无论是男还是女，都只是一半而已，就像是阴和阳、里与表、他们注定要合为一体的。于是一与一的结合，便成了最完美的组合。

既然如此，缘何夫妻间会矛盾重重呢？苦心用尽也无法让对方轻易改掉缺点，原来，性格上的缺陷不是稍加努力便能改正的。

对此，我们真的无能为力么？路只有一条，若想要让对方做出改变，便要先从改正自身的缺点做起，这是唯一的手段。

自己没法和自己摔跤，一个巴掌拍不响。冲突的一方要是罢手了，另外一方虽然不愿，却也不得不收手。一切从自己做起，除此以外，没有其他的有效手段了。

十字相交是存在的原点

健全的精神主宰着强健肉体；活力四溢的管理者支配着规模庞大的企业。世间万物万态，无不井然有序。

夫妇的生活最能如实地反映这个道理。一男一女的组合，既是世事的原点，又是世事的典范。故而一切世事皆以此为据，方能融会贯通。

世间首先有了亲子间的上下相对，而后有了夫妻之间的左右相对。就好像写“十”字的时候，先写一横，而后写一竖与之相交。世间都说经纬，而我认为，先有纬后有经才是世事的原点。

世间万物，先有纬，才有经。横向是面，竖向是线；横向是大地，竖向是树木；横是水平面，竖是桅杆。一流到海的江河，一道笔直的峡谷，都可以看作是与大地的经纬相交。

横与竖的十字相交，才是存在的原点与典型，而且是亘古不变的。

生命的接力

我曾经以为人世间的事情是分崩离析的，但实际上万事万物都是左右纵横、连续不断的。我就在这张纵横交错的大网的节点上生存着。被人这条丝系着，被物这条绳栓着。

从远古的祖先到未来的子孙，就像接力选手一样，一代传给下一代，就像铁链一样，一环紧扣着下一环，无休无止。这样结成了一张举手抬足皆为骨肉同胞的大网，以地表为舞台，不断演绎着大自然编导的剧本。

何等庄严，何等喜悦。生，才是喜悦的火焰；劳动，才是喜悦的结晶。

第六章
生命的本质

生命从何而来

生命看不见摸不着，没有具体的形态。但是，它确实存在。它究竟来自于何方？以什么样的方式示人？运作机理如何？又将去向何处呢？

本是不可解的事物，非要一探究竟的话，也只是徒增烦恼而已。任何言语也无法诠释其中奥妙。

从母亲妊娠的那一刻起，新的生命便找到了宿主，从呼吸第一口新鲜的空气开始，新的生命便从宇宙这个大的生命体中分离出来，转移到婴儿的身体当中。绝非是先有肉体，后有生命的。而是因为有了生命存在，肉体才随之出现的。

生命离开人体以后将去向何方，这仍然是个未解之谜。但有一点是不容置疑的，即人死后生命绝对不会消亡。它会仍然不失其庄严，置身于某个我们无法感知的地方”。

呼之即应，召之即来。只要你是真心相待，它是绝不会让你空等一场的。

人间重宝

人若无男女之分，世上万物便无法孕育生长。

性是男人与女人之间联系的纽带。人们不禁要问，为什么会这样呢？

性，直接与生命相通，是生命重要的表现形式。食物能够维系生命，而性则可以延续生命，二者缺一不可。

对人类来说，最为理想的生活状态，莫过于维持适当的饮食与性活动了。

人类在吃的过程中使饮食文化有了长足进步。在远古时代，人们捡到了食物便放在嘴里大嚼；后来，人们开始懂得了聚餐；再后来，人们又规定了进餐的时间；最后，人们终于学会了烹饪，懂得了品尝茶点……人类的饮食文化便是这样发展起来的。

随着饮食文化的不断发展，人类的生活也逐渐变得丰富多彩。饮食文化使人们的生命变得更加美好，更上层次，更加有具有深层次的意义，使人类更加健康长寿。在饮食文化的基础之上，又衍生出许多有关饮食方面的礼仪，自此，人类的生活变得更加严谨有序。

生命的本源

我们的身体，到底是不是属于我们自己呢？我们又是否可以对自己的身体为所欲为呢？

其实我们的身体根本就不属于我们自己。我们无法随意塑造我们的形体，也无法按照自己的意愿去选择形象。

我们的身体，如同是将蛋白质与脂肪注入一个由先祖留下来的模具中，冥冥中有一股力量将之整合起来，我们才会因此而获得生命。

而组成我们身体的这些物质，与宇宙这个生命的本源，通过呼吸一刻不停地交互往来。

我们也以同样的节奏与天地万物交互往来。我能够清晰地感受到，我们之所以能够活着，并非是源自于我们自身的力量，而是我们永远无法企及、亦无法想象的巨力，赐予了我们生存的力量。

人无法脱离宇宙的本源而独立存活，而我们的生命也不完全是属于我们自己的。

生与死并无不同

如果说死是阴阳两界的断点，那么新生便是阴阳两界的接点。就如同大道一样，来往擦肩，方向虽有不同，却同为行路。

既然同为行路，便应以相同的感情去对待。

新生既然是喜事，那么面对死亡又何必悲伤呢？

早上起来喜气洋洋；晚上睡的时候也要心情愉快，赚钱了神气十足；花钱的时候也痛快十分，赚钱了满心欢喜；借了债也没必要愁眉苦脸。

生既喜，死又何悲，因为迟早我们都要去面对生死。

既然如此，为何实践起来又是如此之难呢？之所以面对死亡会如此恐惧与不安，皆是源于人类的短见与肤浅，对此，古人已早有阐述。

死并非是生的终结

死亡的本质，并非是生命的终结。要明白这个道理，就必须要了解生的本质。生是有形的，成长与变化都是生的表现。有形事物的背后，一定有其不可捉摸的另一面。事物必然是先有无常、永恒与不变，而后其另一面方才显现出来。显是相对的，而隐则是绝对的，就是说隐为本体，而显为隐之阴影。

生是大海之波，空中之风，看起来似有却无。无才是其本质，有只是暂时与虚无的，而无才是永久与真实的。人类为形骸所困，故而无法了解生之本质，也无法看到死的真相。

因此，死并非只是消失不见。当然，人死后，肉体改变其本来存在形态，化作土，化作水，还原成各种元素，从有形化为无形，来于尘土而归于尘土。相聚是短暂的，而离别是悠长的，凡事不要被其表象所迷惑。

死是最高层次的生

人活着的时候，人的灵魂作为呼吸的主体，出差来到了人的身体里；人死以后，灵魂便回到了故乡。

死是庄严的。面对死亡，人们之所以如同仰望落日一般翘首期盼，是因为灵魂终于回到了属于它的地方。

死的悲伤不是因为永别。就像初次相见时一种无法言表、不可思议的心情一样，告别这个世界时，同样有一种神秘异样的感情油然而生。

死，是永世的安宁，随之而来的不是黑暗，而是无限的光明。

但是，如果没有一个正确的生活态度，独去期盼死时的安乐的话，便如同用没有房顶的房子来遮风避雨一样愚蠢。在死之前，唯有用悔悟生前的一切过失来赎罪，或者是借助其他的伟力，使自己获得救赎，那么他就可以安心地寿终正寝了。

死，是最高层次的生，只有死才能光辉永驻。

对逝者敬之以礼

有的人认为，人死了，就一切都随之而去了。或许你看不到电，但电是确确实实存在的。同样你看不到灵魂，灵魂也是存在的，而且只有你去敬畏它的时候，它才会佑护你。

人活着的时候，用那被封禁在肉体当中极为有限的力量，创造了人类文明。

死，就是抛开肉体的负累，重归无限自由的天地之间，在那自由自在的世界中获得重生。每每有人拜祭，它便会随时随地为你提供佑护。

逝者的灵魂长存于为之祈祷之人的回忆当中，不肯离去。随着时间的流逝，逝者被渐渐遗忘，到后来，只有在祭奠的日子才会被记起。

即使是骨血相连，如若不是诚心诚意地怀念祭奠逝者，逝者便也不再护佑于你。清心、正身，用心去祭拜逝者，否则逝者便感受不到。

对待逝者的灵魂，也应该敬之以礼，就跟他生前一样。

生成发展的根源

正与负性质相反，却拼命朝着合一的方向努力。

磁石的阳极与阴极互相吸引，阴电荷与阳电荷互相靠近，在天空中，云雨中携带着的正、负电荷，当超出一定的范围，便猛然合为一处，爆出火花。

在生物界，雌雄截然不同，却又互相吸引，性便是以此种形式存在的。如果性趋于衰势，这个种族就会趋于衰落；如果性不复存在，这个种族也就消亡了。这就是说性的存在与否，是关乎生死的大事。

植物为了繁殖，舒枝展叶，开花放彩，放出香味，招来昆虫，以完成其性的过程。鱼虫鸟兽也运用其姿态、羽毛、歌声等，竭尽全力完成其性过程。

性，比死还要强大。性，是这生物界中压倒一切的力量，是生物界生存发展的根本。

性是神圣的

性教育方面，一味地强调性的神圣就已足够。人们须倾其一生，方能保证性教育的纯洁性。

绝对不允许鄙俗之人去践踏性的圣域。神圣的东西，绝对不能为人所见，不能与人语。

自古，神圣的祭典都是在深夜举行的。请神、降灵都是在凌晨时分，都是在最为黑暗的时刻进行的。人生中最神圣的事，最高尚的爱的仪式，也是不能为人所见、不能与人语的圣典。

年轻人成人以后，便到了开花结果的时节。在青春的典礼上，年轻人不会不知道性是天赐之物，不会不了解天赐的神秘吧！

性是天赐之物，其发动、成熟也是天授玄机。是天作，是天启，是天成，由此可见，人事都是由神来掌控的。

始于自然之神圣，终于天来之神圣。世人要将此铭记于心，人生幸福的源泉就在于将性彻底神圣化，其成功的秘诀在于至诚。

人类的永远繁荣

不管你相不相信，当你仰望高山的时候，总会有雄峰与雌峰，当你观赏江河之时，总会有男川与女川，你赏岩之时，也会有夫妇岩，岛屿也分男、女岛，树木也有夫妇松、夫妇杉，石头也会有阴阳石，一切的一切，都会有雌雄之分，而且寄以夫妇之名。夫妇间正常且正确的性生活是唯一的幸福之道，倾之以神圣的至情，敬之为神明，且畏之、慎之。

在古代，即使是不知性为何物，也是敬之、畏之，行之以慎，尊之以礼，从来没有出现过轻视性，以性为玩物，或者是以性为耻的现象。

在古代祭祀活动中，人们将性生活的纯洁与否，与生产活动、一家的健康相关联，将性视为神的指示，并顶礼膜拜。

为了人类的永远繁荣及子孙的健康与繁荣，就要赞美性的神秘、赞美性生活的神圣且敬之、畏之。除此之外，还要更加重视结婚的意义与结婚典礼的庄严，宣传性的神圣与庄严，以及健康的性意识。

女性是和平之神

女性阴柔之美德，有一种使地上一切纷争之地归于平和，使所有斗争趋于平静的不可思议的力量。不管暴躁的男人们如何争吵，如何躁动不安，这时只要有一位女性现身，就会马上平静下来。

女性是和平之神。在象征和平的雕像与象征和平的神灵当中，我实在想不出有哪一位是男性。天之岩洞的故事就是其中比较具有代表性的神话故事。

整个世界都陷入了无尽的黑暗之中，一切都是那么混乱不堪。最后，众神灵集思广益，决定在天之岩洞前面演奏音乐，并且举行庆典。

美丽而温柔的天照大神被洞外发生的事情所吸引，便悄然将石门打开了一道缝隙。春光柔柔，突然间黎明的鸡叫此起彼伏。

一名名为手力男的大力神顺势将石门大开，女神的尊态便重现于世间，和煦的阳光再次洒向人间。我想称天照大神为和平女神并不为过吧。

人生是一出上天导演的大戏

人类最大的惶恐，莫过于对死亡的恐惧。曾经有宗教学家以此跳板，试图突破人类对死亡的恐惧的极限，从而使人们得到永远的救赎。

没有什么比对死亡的恐惧更可笑的了。其实人们害怕死亡，完全是出于对死后的痛苦与黑暗的想象。

有了肉体才会有痛苦，一旦脱离的肉体，在那虚无的世界中，何为痛苦？痛苦又从何而来呢？

明与暗只存在于相对的世界中，在超越现实的绝对空间里，如何才算是黑暗呢？

死后的世界，是幽冥灵界，在超现实的国度里，痛苦为何物？恐惧为何物？痛苦从何而来？恐惧又从何而来？

洗耳侧目，正襟危坐，静观地球上上演的天作之剧。大道纵横，花花世界，从容地享受一番。

惊天动地、乾坤一掷。大限将至之时，亦是无怨无悔。

活出精彩

人的生命，在大限到来之时，便会倏尔远去。世间一切的生命，都能够超越时空的限制，互通有无。与故去的人的灵魂相见，或是邂逅隔世的人，很多活生生的例子告诉我们，这些都是真的。

生命并非物质，故而并无形态。无形，故而无处停留，亦无从执着。生命，已然超越时空，超然物外，甚至超越了思想。我们能做到的，只有去信仰、崇敬和赞叹。

我们无法想象生命是如何之伟大，无论我们如何推揣，都不会过分。这个不可思议的生命，便是你的生命。不，它便是你。

让我们高举生命的火炬，让它尽情燃烧吧！无论如何燃烧，也无法燃尽的生命之伟大……。

努力活出精彩，即使为之用尽全身的气力。为了人类的昌盛，为了文化的传承，还有下一代人的精彩人生。迈开大步，奋力向前吧！然后我们就可以问心无愧地将这个接力棒传给下一代了。

第七章
修心

书法是心灵的镜子

古人有过这样的名言，“书法者，心法也”（或者书法者心画也）。意思是说，书法是心的实相，即自己内心的如实表现。

通过学习书法，可以在自己生活的余白处，用书法的形式将真实的自己表现出来，从而实现自我磨练、自我反省、自我雕琢、自我欣赏以及自我成长。我认为这才是书法的真意。

在人生的余白处，即书法三昧境地（身心均融入书法的境界）中，表现出来的自我最为充实也最为真实，也更加容易捕捉到自己在现实生活中的定位。所以说，书法在自己生命的余白中，可以将真实的自我以及未尽的事业极为清晰地表现出来。

古人云，“日三省吾身”。我们都是凡人，如果没有任何事情发生，反省就是空谈。但是一旦你从书法这面镜子中看到自己身影的时候，就能够带着开朗乐观的情绪不断前行。

这就是超然于使用价值之外的书法艺术意义之所在。

通过书法来磨练自己

我们的祖先通过习字，使心中萌芽的美好事物开花结果。通过书法来磨练意志，使永恒与纯粹的东西得以升华。雄浑端丽的书法艺术本身也会在此过程中开花结果。

那么为什么修习书法能达到磨练意志的目的呢？那是因为书法便如同你心灵的写照，将写字之人的心境、情绪，清晰地表现出来。

自己不了解的事物自然无法表现出来。其实，心中所想、所感都会自然而然地流露出来，甚至是藏无可藏，匿无所匿。

要想将其以书法的形式表现出来的话，就必须蓄其势、正其心，故有书法能够磨练意志这一说。

如春天般舒展，满怀希望与喜悦，百忙之中信笔偷闲。锁定目标，一步一个脚印不断地努力。这一切的一切，都是为了书法艺术的升华与凝练。

意在笔前

书法的作用不单单是将正确的笔顺与字面的意思传达给对方。作为一种艺术，书法具有深层次的精神层面上的意义。也就是说，书法作用不仅仅是文字上的。

写字的人的精神透过笔管跃然纸上，这是从笔上表现出来的精神，称之为笔意。换做其他词汇来表达就是“文字的精神”，当“书法的生命”跃然笔端的时候，其韵味就可以称之为笔意。

关于笔意，古人有“意在笔前”之说。书法的精神就是，笔未落在纸上以前，在意念中却已在纸上跃动，并非是毫无成算、心不在焉地对着宣纸，而是在落笔之前，意念中文字已经跃然纸上了。

战国名将羽柴秀吉，骑在在马上悠闲的观察敌人城池的时候，在心中已经将攻击的策略定了下来，而他的心里，兵马就像自己的手足一样动了起来，写书法的时候也要做到这个程度。

如何运笔强劲

由于心存种种杂念，不只是书法没有办法进步，甚至连运笔都会软弱无力。

什么都不要想，以放松、充实的心情去书写。但是这也不是想写的时候就写得出来的。摈弃无用的杂念，生活得充实多彩，便是在练习书

法。

字型就如同容器，自古以来便有定型，笔法亦有定规。但如果投入其中的话，那么气魄、气势、纯情、丰满度、美感、光度、色彩、表现、韵味等等书法中可以斟酌考量的因素，可谓是无穷无尽。

常听到有人这样说，“在书法上，一笔一划都悉数遵循古法的做法是不可取的。一味复古的话，岂不是无法进步了？”这完全是不了解艺术真谛的人说出的话。

比如说能，在能当中，一举手一投足都必须按照规定去做，而且其深度亦无限，其进步亦不可估量。在这一点上，书法与能有共通之处，是一种发展到极致的象征艺术。

书法的正确姿势

究竟什么样的姿势才是正确的呢？用一句话来概括就是：“自然的就是正确的”。

咋一看是正确的姿势，但如果那并非是出于自然的话，真的是毫无用处。特别是姿势僵硬，肩、腰、腿部用力过度，或是身体过于松懈，也写不出好字来。正确的姿势来源于正常的心态。

与其说是姿势，不如说是心态。一颗心摇摆不定，或者是陷于痛苦之中，或者是若有所思。只是在身体层面上保持正确的姿势，一定写不出理想的字来。

正确、自然、归一之心，也就是宁心静气，没有丝毫疏忽大意之处，注意力集中于笔杆之上。以没有任何拘谨，稳健平和的心态去执笔。要精力集中且心中从容不迫，即以平和自然的心态去面对。

如果报以这种心态的话，动作就会变得自然流畅。

进步的秘诀

说起进步的秘诀，一是练习，二是练习，三还是练习，只有不断练习这一条路。

不管是心情是喜是悲，不管是雨天还是雪夜，只管将酷暑当作观众的喝彩，只要有时间就一味练习。欢喜、悲伤、忧郁、不安与不满，都让它聚于笔端，用纯净的墨色悉数净化，不管身处何地，要一如既往地练习、练习、还是练习。

在这样一丝不苟的练习面前，甚至连方法都变得无关紧要了。弘法[注]、行成[注]等大师都因此一贯磨砺之功，才留下了那许多杰出的艺术作品。

名伶要经过无数次投入的练习才能够站在舞台上。几经推敲的排练，曾经让多少人开怀大笑，让多少人泪湿衣襟。

无限风光的背后，不知积累着多少凝结着血与泪的练习与修行。想到此处，我不禁热血沸腾。

挫折是成就辉煌的奠基石

经历挫折方能取得辉煌的成就。每当停滞不前的时候，也许排除眼前的困难，你就会看到下一个突破的节点。

书法就如同登山，登到了八、九成的高度，就觉得非常吃力，想到此止步，可是再坚持一下就会到达山顶，此刻登高望远，眺望美景，真是感慨无限。

沿着平坦的山脊没走多远，又会发现对面还有山峰。于是屡次突破难关，数度再攀高峰，终于征服峰顶。

书法也许有点像是在挖井。只挖地表松软的土层，根本就不会出水，只有向下突冲破了岩层以后，才会有清水涌出，但是也许这层水有铁锈味，根本就不适合饮用，只有再打破更下边的岩层，甚至是连续突破数层岩石，才会有甘露般的清水汩汩而出。

修行的心得

修行之人终得一技在身。于是乎安然自得，时而骄傲，继而停滞不前，更没有再进一步的愿望。这样的人，真的是不可救药了。

古语有云：“学习如逆水行舟，不进则退”。

我跟随最初的恩师学习书法的时候，只管跟着老师学习笔法、书风与韵味，其中并不夹杂丝毫自己的见解。

可是一旦进入古人碑帖的研究阶段，就要摒弃此前学习的一切知识，专心致志的去研究眼前的字帖。过不久又开始修习更高水准的字帖，就又要把前面学习的内容全都忘掉，全力应对当前的字帖。

如此这般，仿如登山一般，登上了一个又一个新的阶梯，字帖也一本接着一本反复研究。

当研究完最高层次的字帖时，就仿佛与之融为一体，一种朦胧而高洁的书风便油然而生了。自古以来，书法大家都是这样诞生的。

从古人中寻求对手

总是期待同窗当中，有人强过自己，没有什么比这个更令人高兴的了。书法比赛的时候，希望自己胜出是人之常情，可是同窗的胜出却更令人高兴。

那又是为什么呢？因为好的对手难求，而我们身边恰恰出现了这样的对手。

最后，我们不得不在古人当中寻求好的对手。以古人为师，以古人为友，才是书法练习的正道。越是把古人当作自己的对手，就越能够在书法练习中得到自由、无限与恒久的愉悦。

诸位，无论如何请提高竞争意识，并时刻怀有一颗平常心，在书法练习的大道上一路向前吧。让我们尽量在身边的书法爱好者中寻找对手，互相切磋，从而取得飞速的进步吧！

这并不只局限于写出一手好字，在学习态度上、书法爱好方面、鉴赏、以及书法艺术的全面培养等方面，都要做到如此。

娱乐是必要的

修习书法的人，任谁都可以写得一手好字，书法水平的进步是跟年龄没有任何关系的。

有人说没有时间去习字，其实不是没有时间，而是没有去“挤”时间。

在这个忙忙碌碌的世间，顺其自然的话，是一分钟的空闲时间也挤不出来的。如果肯花点心思的话，培养兴趣爱好的时间是可以挤出来的。不，一定要给娱乐留出时间来。精通茶道的人会说，茶道是繁忙时的必修课。

为了挤出一点点习字时间，工作时总是紧紧张张，工作上的安排也非常紧凑，生活上也朝气勃勃，充满了生活情趣。

咋一看字写的不怎么样、而且在习字上不怎么用心的人，反而进步得很快。而精于此道的人，却往往由于疏忽大意而被没天分的人反超。只有勤奋的人，才会永远立于不败之地。特别是在书法艺术的领域，仅仅聪明、有才气是远远不够的。只有不耍小聪明，在技巧上不断进步，真正的书法才会应运而生。

熟能生巧

字写得不好看的人都是因为缺乏练习。

想写的一手好字却又写不出好字的人，就是因为缺乏练习。对自己缺乏自信的人，就连一条小河沟也无法跨越。

古人云，“断而敢行，鬼神避之。”习字并不需要那样惊天动地的决心，只是一味练习就足够了。只要练习，就一定会有进步。

我在师范学校学习期间，第一学期的成绩，书法是最差的，差一点就不及格。

于是我在暑假回家之前，向恩师西川萱南请教了书法练习的心法，在暑假期间，修习了鸣鹤老师的《千字文》的真、草、行三体，自此，曾经是我最不擅长，也是最讨厌的习字课，竟然也渐入佳境了。

跟天分、家世全无关系，只要肯用心去做，那么一种独特的、其他人无法模仿的书风便会诞生。俗话说，春梅秋菊，各有所长。

艺术是心灵的故土

艺术，是我们心灵的故土，是心的本体，是父母，也是生我养我的故乡。

在那心灵的故土、美的世界——艺术的世界中，大家是一个共同体，在其中互通有无。

或是新年，或是寒暑假，每年总要回故乡一次。话虽如此，但其实每次返乡以后不久，就又马上投身到那充满艰辛的都市工作生活当中去了。实际上，父母与祖父母都是在外多年，细算起来，我们大概有几十、上百年未曾回到那远隔千山的故乡了，如今几乎已经将故乡忘却了。

还在犹豫什么，快点拿起笔，不用下任何功夫，也不需要花费一点时间，回到心中向往的故乡吧。不管是音乐、绘画，还是茶道、武道，自古都被视为低俗之物，而冠以“艺”之名，而如今，此类种种皆冠以“道”命名，不正让我们走向一条“回归之道”么？。

选择一条你喜欢的近路飞奔吧！阔步向前，愈行愈近，我们心灵的故土。

剑道、茶道是日本文化的骄傲

在书法中必须单纯、率直地表现出如实的自我。书法的练习就是自

我磨练，同样，自我磨练也是书法的练习。

这就如同用剑来磨练自己，自己就是剑道；用弓来磨练自己，自己就是弓道；用茶来磨练自己，自己就是茶道一样。

从这种意义上来说，剑道的发展最为纯粹，且已经达到了巅峰。那是因为，剑道是这个国家的根本，是生活的精髓。剑道是用无数生命锤炼而成的武士道的象征。

也就是说，人们生活的真实与极致，都是在走错一步就会丢掉性命的情形之上的，不，而是建立在可以为之拼上性命，可以为之舍弃性命的“武”的基础之上的。

与此相反，远离人们的日常生活，立足于人生余白，而其发展程度直逼剑道之项背的就是茶道了。

剑立于实，茶立于空。此二者同时到达“道”之至高境界，同时达到了其自身之至境，可谓日本文化之骄傲。

---

1. 弘法，即空海（774-835）。日本平安时代僧人，真言宗开山始祖，曾作为遣唐留学僧人到过中国，在唐期间曾从事于韩方明修习书法，其书法受颜真卿、王羲之的影响颇深，除了在宗教与文学上的成就，在书法方面亦被誉为一代大师。因其死后醍醐天皇所赠谥号“弘法大师”，后人亦称其为“弘法”。（译注）
2. 行成，即藤原行成（972-1028）。日本平安时代中期书法家，现有《白乐天诗卷》、《本能寺切》等日本国宝级作品存世。（译注）

第八章
美是心灵的食粮

打开心灵的窗口

我们的祖先观风花雪月以知四季之变化，屋虽小缀之以山石，植盆景于窗前，插花于地而品茶于陋室，存千年之雅乐，成五百年至能乐，弹奏天地之妙音于三弦之上，演绎人生之喜悲于尺八当中。

我们的祖先欣赏、热爱建筑、绘画与雕刻，崇尚艺术，如今，我们的身体里流淌着与先祖一样的鲜血，所以绝无道理与诗歌艺术无缘。

我们并非没有诗情，我们的诗情在沉睡，只是需要将它唤醒。要唤醒心中的诗情，丰富的情感是必须的。

要多读诗意盎然的的短歌、俳句。从随笔、小说等文学作品开始，然后就是美术、音乐、戏剧或者是其他的，只要是艺术，就要去品味、欣赏。每每受到艺术的感染与熏陶，就会感觉到心结在消融，隔阂在消失。心中芳香馥郁，璀璨的情趣之光四射，仿佛整个人已然成诗。

只要打开心灵之窗，情趣满溢的人生，还有那生机盎然的自然就会萦绕在你胸中，不肯离去。

留心观察

有人曾经说过，“光是呆在家里，生活上没有丝毫变化，是写不出诗来的。如果不去旅行的话……”。

如果真是这样的话，那么每天为生活奔波忙碌的我们，岂不是写不出诗歌来了？

真正的艺术，源于真实的自我，源于毫无做作的生活，真实的自我

就在日常生活当中。因此，只要我们全心全意投入到日常生活当中，就没有理由写不出诗来。

写不出诗是因为你根本就不热爱生活。感情之所以不能够持续，是因为缺乏观察。凝视生活并浸淫其中，就会切实地感受到如春光般的温暖，如熟金般的慈光。

人只有在踏在坚实的大地之上时，才能真正感受到自己毫不做作的赤子之心。

诗便是真实。真实的诗来源于真实的生活。将真实的生活如实地呐喊出来——无可奈何、一筹莫展的呐喊，这才是真正的诗。

与大自然的情趣相融合

情趣，不是创造出来的，而是源自一个人的内心。

原本不存在的事物，纵使百般追求亦不可得。宁心静气，集中精力，可见寻常之不得见，闻寻常之不可闻。于是你的内心便能与之产生共鸣，交相响应，是为情趣。

不在彼中，亦不在我中。我中之情趣由彼而出，彼中之情趣缘我而起，彼此摇曳交映。如此，与言语产生共鸣，呼之欲出，此为诗。

心存温润者，谓之情趣丰盈。心在澄静之时，便有情趣之光摇曳。心怀温存之人，常时便显出平和、活泼之情；胸怀宽广之人，总是浮现出落落大方之情绪；心存严谨之人，常以魄力示人。

情趣存于我心，使之与大自然之情趣融为一体，与之共鸣，于是诗便油然而生了。

艺术之美是纯粹美

自然很美，那是一种不经雕琢的美。而艺术之美则是将自然美转化成为纯粹美，是美的化境。应举[注]的鲤鱼、光琳[注]的樱花，都是超乎

天然的绝对美的象征。

天然之美是和歌的出发点。和歌作家们有了立足点，确定了方向，“万象是我师”之幽境便豁然而开了。

源于自然的美，经过我们的一番努力雕琢，愈发深邃高远。

宫岛的严岛神社，尽显水平变化之妙；日光的东照宫，尽显垂直统一之美，这些建筑将自然美升华到了怎样的高度，不可尽知。

经过如此努力，艺术终于超越了其模仿的对象。宇治的凤凰堂、大和(注)的法隆寺都是到达了纯粹美之境地的实证。这些杰作都已经超出了作为大自然装饰的范畴，大自然反而成了这些建筑的附属。

艺术便是振动

哲人毕达哥拉斯主张“万物皆为数”，我也模仿这句名言，“艺术便是振动”。

最为明了的便是音乐了。有节奏才有音乐。“节”是震动的一个区间，是音乐的一个单位，音乐是节拍的统筹协调，是无形、无色，是纯粹连续一贯的振动，是生命的和弦。

振动，如果将其振幅入微归真便是静止，动极则静。若将其平面化，加以线条色彩、明暗对比便成了绘画；若将其立体化，线与面相交，与光线相交汇便成为建筑；使之结晶便成了雕刻。言语之呼吸鸣响及其断续，是为故事；凝结入静，便成为文艺。文艺贯穿于音乐、绘画、建筑与雕刻中，而诸般艺术又活跃于文艺的协调统一之下，便成为舞蹈、戏剧。

将宇宙之振动视作人类之灵动，宇宙的振动藉由人类之手表达出来，是为艺术。如此，动与静、乱与统、多与一，欲行又止，欲止将行，于是艺术便就此开花结果了。

定型是神之创作

但凡事物皆有其一定之规。小到细胞，大到太阳系，都有其特有的形态。人为创造的物品，为了使其能够运用于实践，也必须要有固定的形状。

花草树木也好，鸟兽鱼虫也罢，皆各有其固定形态。特别是我们的身体，简直就是定型中的典范，就算是几千万人当中，也没有两个人是完全一样的。有了固定格式的作品，方可称得上是神来之笔。

对格式的限制报以否定态度的人，总觉得一旦有了定规，便妨碍了美的堆砌，不要期待这种门外汉能够进行真正的创作。

定型妨害美完全是谬论，相反，只有拥有固定格式的艺术才堪称完美，因为这才是一个民族美的情操的统合体。

和歌这种广为流传的诗歌体裁，流传地越是广泛，越是久远，便越是接近普遍意义上的美与真的极致，其地位便越是不可动摇。

敬是一纸得到对方一切的契约

艺术的天才们倾其一生才智才使其作品具备一定的风格。

徒弟从心理到技艺都达到了师傅的水准，从而能够真正的替代师傅继续其演艺生涯，这才称得上是真正的艺名传袭。

在日本，不单单是文艺界如此，事实上，在世袭制的传统手工业中，也保留着着艺名传袭的传统。此为民族文化永世不衰，全民族共同创作的完美伦理。正因为如此，才创造了雅乐得以保全其传统，继而流传千年的奇迹。茶道、花道、香道、能，以及日本古典舞蹈中仍保留着许多珍奇的传统做法。

从师学艺，不能只修习所谓的“形”，这一点不言自明。如果不能神形兼顾的话，那只不过是一件会动的雕刻罢了。

老师的一举一动、一言一行都要一一接纳，并且要对其心怀敬意。自己日常的一言一行都要遵从师意，才算得上完美的传承，才能够将其发扬光大。

尊敬就是将老师的学问、技艺、人格、精神等一切无条件地继承；敬是一纸能够得到对方的所有、且让自己修成正果的契约。是敬，让徒弟走向伟大的同时，也让老师变得伟大。

经验的累积即为传统

传统就是创作的态度、方法以及方式等过往经验的传承与延续。这点在艺术方面更为突出，且备受重视。

既然文化是人类创作活动的总集合，那么传统便是文化存续以及前行的必然模式。若非建立在前代的文化基础之上，下一个时代的文明便无法发展。如果一个时代过去便重新归于空白，那么人类的文化活动便会以徒劳告终。

艺术的传承是基于师徒相传，或是父子相传模式传续下来的，进而逐渐开创新的局面，磨砺旧的经验，从而生成固定的艺术倾向与特色，不断发展。由此，各行各业的专家诞生了。通过口传心授，在时机成熟时举行袭名仪式，便有了不同的流派与风格，形成了各色与众不同的表现形式。

此种表现形式代代相传，因此各具其独特性。只要是优秀的东西，就没有理由放弃。在优秀的艺术当中加以新的手法，使艺术更上一层楼。

苦难是艺术家之师

那些被称之为天才的人，绝不是踉跄着从草堆里冒出来的，他们的血管中流淌着艺术家的血液，并且有着优良的师徒传统。除此之外，还要有适合艺术家成长的环境和土壤。

贫穷、病魔、家门不幸，还有狐朋狗友的诱惑和残酷的现实种种，便是他们的良师益友。

是一连降临的苦难，让他们历经磨练，具备完成那嘹亮、耀眼乐章

的能力。如此，真正的艺术家每遭遇一次苦难，他们的精神境界便会提高到一个新的境界。

可以说困难才是艺术家的良师。病魔啊，来吧！我已经把你当成好朋友。越是贫苦，幸福便越是早日到来。一切的苦难都来吧！我是不会倒下的。

如此，能够走完那长长的艺术之旅的人们，才能跻身于伟大的艺术家的行列。

虽然卑微却决心献身于艺术的人们，感谢上天赐予你的那些苦难吧！这是上天对我们这些艺术家的恩赐。

和式的生活、和谐的艺术

将日本人的日常生活加以整理并适当加工，使其观之甚美，是为艺术。

比如说宇治的凤凰堂。凤凰堂本身为凤凰形，其翼伸展，颇为自然。安云的宫岛，是以深蓝的大海以及绿色的海岛为背景，融入于水平之美的朱红色建筑之中，非常具有代表性。

还有日光的垂直之美。日光是建筑与自然相互融合最具有代表性的例子。

在日本人的日常用品当中，无一不蕴含着这样和谐的精神。白手巾与包袱皮可以用来包东西，手巾可以用来擦手擦脸，可以包头也可以代替围巾来使用，包袱皮包较长的物体的时候，可以将其两段露在外边。

能够虚心地接受其他国家与其他民族的思想、文化，这是日本人的民族特色。于是乎，世界各国的文化几经流传，传到日本，便在日本扎根了。

美的创造

著名画家毕加索曾经说过，“我从不去探究，而是去发现”。那么所谓的“发现”指的是什么呢？

假设一位奇石爱好者在深山幽谷之中得到了一块珍石，经过汽车的颠簸、火车的拥挤，终于搬运到家中。摆在地当中，放入花盆中，摆在托盘里，浇水，养苔。

爱抚、观赏、呵护、拜谒。终于，所有的努力有了结果，渐渐地，这块石头开始变了颜色，生了苔藓，幽光荡漾，微香淡淡。虽然原本是石头，却已不再是单纯的石头，一块名石就此诞生了。至此，顽石方为艺术品。

以自然为素材，灌以“诚”之慈雨，养之以温热，于是石非石，石头就此有了生命。

这块名石是被某人发现的，然而其意义却不仅仅在于发现，而在于他的情趣成就了这块名石的美。而这块名石的美，与某人的情趣产生了共鸣，这才是事情的本质之所在。如此，发现美并非全部，而创造美，才是其真意。

爱好者是艺术的原动力

一个民族的文化，不是一朝一夕能够形成的。经过长时期的研究与修炼，连绵不断的传统相继，方才得以开花结果。

在插花、茶道、音乐与绘画方面，我们的祖先是经历了成千上万年的长期摸索，代代相传，历经变迁、进步，并逐渐形成传统，流传到了我们这个时代，再经过我们的双手，使之开出艳丽的花朵，放出幽幽的芳香。

艺术仅仅是藉由艺术家们的双手维系发展的么？绝非如此。通常是由业余爱好者使之维系清新、清澄与清高，使之发扬光大，使之发展、净化。文化史如是说。

往往并非是专家，而是爱好者们的力量，才是时代艺术发展的原动力。

正是藉由那些业余的艺术家们的力量，才得以维系的艺术环境，才是那个时代的艺术基调，并且是左右艺术方向的主要力量。

家族文化

器物（陶器、日用器具、刀剑、其他）是制作者倾其全身心制作而成，凝结了历代先人的呵护之情，为此，要百代千代，世代相传。

艺术是通过人与人代代相传而延续的，比如说茶道、花道、香道、武道等等……。正是如此，通过不断的积累传承，才逐渐形成了文化的中轴，并且将之推向最高峰。

于是有人认为，艺术父子相传的这种承传形态，会随着时代的发展逐渐消亡。

但是这只是道明了动植物界中的无意识的传统。人类的文化的不同之处在于有其下意识的部分，那就是“血统正宗方能继承传统”的意识。这就是日本的家族文化传统。因此，文化的传承者会带着前后连贯一致的血统（体质、习惯癖好、个性）与传统的文化传承意识去生活。

生活的主角便是你自己

但凡艺术，都有两条路可走，一就是你自己去创作，二就是去观摩、去鉴赏。我个人认为，无论是演戏还是看戏，参赛还是观战，主与客都各有各的快乐。

接受朋友宴请，与久违的好友毫无拘束地交谈，吃着可口的饭菜，这也是一种快乐。相反，亲自宴请宾朋，客人的快乐便是我的快乐，同样是快乐无限。

客人的快乐是纯粹的快乐，而主人的快乐是悲苦与共，但却能将悲苦转化成快乐。

青涩的柿子被秋风吹熟，散发出光艳的红润，令人垂涎欲滴，成了味甜甘美的熟柿子。

站在人生的大舞台上尽情热舞，痛苦、烦恼、善恶悉数化作欢喜一堂，伴着着交响乐的节奏上演，其纪行、其过程的本身就是一种娱乐，就是一种艺术。

“人生便是上天导演的一场大戏，主角就是你自己”。

---

1. 应举，即圆山应举（1733-1795）。日本江户时代中后期画家，画风重视写实，“圆山派”始祖。（译注）
2. 光琳，即尾形光琳（1658-1716）。日本江户时代画家，“琳派”始祖，其表象形式以屏风等大画面的表现形式为主，至今存世的日本国宝级画作《燕子花图》保存于根津美术馆。（译注）
3. 大和，即今奈良。（译注）